**KARTA PRZEDMIOTU**

**rok akademicki 2016/2017**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | *16.1-7WF-A2-FAF* |
| **Nazwa przedmiotu w języku**  | polskim | ***Formy aktywności fizycznej (zajęcia praktyczne)***Physical activity (practical work) |
| angielskim |

1. **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1. Kierunek studiów** | *Wychowanie Fizyczne* |
| **1.2. Forma studiów** | *studia stacjonarne/niestacjonarne* |
| **1.3. Poziom studiów** | *studia pierwszego stopnia licencjackie* |
| **1.4. Profil studiów** | *praktyczny* |
| **1.5. Specjalność** | *nauczycielska* |
| **1.6. Jednostka prowadząca przedmiot** | *Studium Wychowania Fizycznego i Sportu* |
| **1.7. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu**  | *Dr n. o kf. Robert Dutkiewicz* |
| **1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot** | *Pracownicy SWFiS* |
| **1.9. Kontakt**  | *robert.dutkiewicz@ujk.edu.pl* |

1. **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Przynależność do modułu** | *ogólnouczelniany* |
| **2.2. Status przedmiotu** | *obowiązkowy* |
| **2.3. Język wykładowy** | *polski* |
| **2.4. Semestry, na których  realizowany jest przedmiot** | *I,II* |
| **2.5. Wymagania wstępne** | *Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej* |

1. **FORMY, SPOSOBY I METODY PROWADZENIA ZAJĘĆ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * 1. **Formy zajęć**
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Nazwa grupy*** | ***Forma zajęć*** | ***Liczba studentów w grupie*** | ***Studia stacjonarne*** | ***Studia niestacjonarne*** |
| *C-ćwiczeniowa* | *ćwiczenia* | *15-24* | *60h – kontaktowe* | *10 h- kontaktowe* |

 |
| * 1. **Sposób realizacji zajęć**
 | *Zajęcia w salach gimnastycznych UJK, na basenie, w terenie, forma obozowa (obóz letni-żeglarski, obóz zimowy narciarski)***\* *Student posiada możliwość wyboru formy zajęć spośród n/w*** |
| * 1. **Sposób zaliczenia zajęć**
 | *Zaliczenie z oceną wg załącznika 11* |
| * 1. **Metody dydaktyczne**
 | *Ćwiczenia praktyczne* |
| * 1. **Wykaz literatury**
 | **podstawowa** | 1. *Bednarski L.: Koźmin A., Piłka nożna. Podręcznik dla studentów i nauczycieli AWF Kraków 1998 r.*

[*Bydliński*](http://www.bookmaster.pl/szukaj.xhtml?dzial=1&search=Maciej+Bydli%F1ski&t=6) *M.,* [*Szafrański*](http://www.bookmaster.pl/szukaj.xhtml?dzial=1&search=Marcin+Szafra%F1ski&t=6) *M., Narciarstwo Od Amatorów Do Zawodowców, BOSZ, Olejnica 2011*1. *Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. Warszawa 1994.*
2. *Czerwiński J.: Piłka ręczna. Gdańsk 1983.*
3. *Dembiński J.: Zasób ćwiczeń w nauczaniu podstaw techniki gry w koszykówkę. Wrocław 1995.*
4. *Figurscy M. i T.: Nornic walking dla ciebie, Oficyna Wydawnicza „INTERSPAR” Sp. z.o.o 2008*
5. *Jasiukowicz M.: Kulturystyka. 135 ćwiczeń głównych grup mięśniowych, 1990*
6. *Kulczycki R., Tenis stołowy bez tajemnic, Gorzów Wlkp, 2002.*
7. *Minikoszykówka.: PZKosz, Warszawa 2000.*
8. *SpiesznymM.,Tabor R.,Walczyk L.: Piłka ręczna w szkole. Warszawa 2001.*
 |
| **uzupełniająca** | 1. *Jasiak H.Ł Tajemnice ciała, 1991*
2. *Kamień D.: Nornic walking w środowisku akademickim [w:] Wychowanie fizyczne i zdrowotne AWF, Warszawa 2006*
3. *Kamień D.: Wpływ systematycznej aktywności marszowo biegowej i nornic walking na sprawność fizyczną i wydolność człowiek, [w:] Wychowanie fizyczne i zdrowotne AWF, Warszawa 2007 s. 8-9*
4. *Napierała M.P., Zbiór zabaw i gier ruchowych, AB, Bydgoszcz 2001*
5. *Praca zbiorowa, Kajakarstwo, Paskal 2006*
6. *Skibicki Z., Szkoła turystyki kajakowej, PTTK 2005*
7. *Talaga J.: Taktyka piłki nożnej. C.O.S Warszawa 1997.*
8. *Talaga J.: Technika piłki nożnej. C.O.S Warszawa 1996.*
9. *Wieczorek R.(red), Rekreacja ruchowa dzieci i młodzieży w plenerze, TKKF, Warszawa 2000*
10. *Zieliński L., Bezpieczeństwo zdrowia i życia uczestników imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych. Sport dla wszystkich, Warszawa 2000*
 |

1. **CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA**

|  |
| --- |
| * 1. **Cele przedmiotu**

*C1- Celem jest doskonalenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, utylitarnej, rekreacyjnej i sportowej poprzez uczestnictwo w dowolnie wybranych praktycznych zajęciach z wychowania fizycznego, naukę wykorzystania terenów naturalnych i środowiska do organizacji różnych form wychowania fizycznego.**C2- Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie studentom wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę i samoocenę oraz samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie.**C3- Ukształtowanie postawy świadomego uczestnictwa studentów w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej w czasie studiów oraz po zakończeniu edukacji dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.**C4- Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie i w grupach oraz w rodzinie.* |
| * 1. **Treści programowe - *Student posiada możliwość wyboru formy zajęć spośród n/w***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Lp.* | *Tematy ćwiczeńie aktoweki* | *Liczba godzin* |
| *stacjonarne* | *niestacjonarne* |
| *C1* | ***Koszykówka\*****Zarys historii koszykówki,**w zakresie techniki i metodyki nauczania poszczególnych elementów. Indywidualne wyszkolenie zawodnika w ataku; podania i chwyty piłki, kozłowanie, rzuty w biegu po podaniu, rzuty w biegu po kozłowaniu, rzut z półobrotem w biegu, po kozłowaniu, w miejscu, rzut pozycyjny z miejsca, rzuty w wyskoku, rzuty środkowego, obrót, zwody ;Indywidualny atak-gra 1:1, Ofensywny atak na tablicy, Indywidualne wyszkolenie zawodnika w obronie, elementy indywidualnego poruszania się w obronie, nauczanie indywidualnej obrony w zakresie: taktyki gry, zespołowego atakowania - szybki, atak pozycyjny, zespołowej obrony. Przepisy gry w koszykówkę, sędziowanie.* | *60* | *-* |
| *C2* | ***Piłka siatkowa \*****Geneza piłki siatkowej, przepisy gry. Analiza techniki podstawowych elementów gry w piłkę siatkową, mini siatkówka, metodyka nauczania i systematyka ćwiczeń nauczających elementy techniczne. Małe gry 2x2;3x3* | *60* | *-* |
| *C3* | ***Piłka nożna\*****Historia piłki nożnej, Przepisy gry w piłkę nożną - 11 osobową , futsal i piłkę nożną plażową. Gry i zabawy stosowane w nauczaniu techniki piłki nożnej. Uderzenia i przyjęcia w piłce nożnej. Ćwiczenia techniczno- taktyczne prowadzenia piłki. Dryblingi i zwody. Odbieranie piłki przeciwnikowi. Gra bramkarza. Nauczanie taktyki.* | *60* | *-* |
| *C4* | ***Piłka ręczna\*****Przepisy gry w piłkę ręczną. Systematyka elementów techniki i taktyki, poruszanie się zawodników w ataku i w obronie, ćwiczenia zdolności motorycznych (szybkość, siła, wytrzymałość, koordynacja). Systematyka oraz metodyka nauczania podań, chwytów, kozłowana, rzutów, zwodów, analiza podstawowych systemów obrony oraz atakowania pozycyjnego i szybkiego, gry, zabawy, ćwiczenia doskonalące elementy techniki i taktyki, technika i taktyka gry bramkarza.* | *60* | *-* |
| *C5* | ***Pływanie**** *Wstępna adaptacja do środowiska wodnego: podstawowe czynności ruchowe w środowisku wodnym, zanurzanie twarzy, otwieranie oczu i orientacja pod powierzchnią wody, opanowanie specyficznego oddychania w środowisku wodnym, zapoznanie z wyporem wody, opanowanie leżenia na piersiach i grzbiecie, zabawy i gry ruchowe w wodzie.*
* *Nauczania kraula na grzbiecie: nauka pracy nóg do kraula na grzbiecie, nauka pracy ramion do kraula na grzbiecie, koordynacja pracy ramion i nóg.*
* *Metodyka nauczania kraula na piersiach: nauka pracy nóg do kraula na piersiach, nauka oddechu oraz pracy ramion do kraula na piersiach, koordynacja pracy ramion, nóg oraz oddychania*
* *Metodyka nauczania stylu klasycznego: nauka pracy nóg do stylu klasycznego, nauka pracy ramion oraz oddychania podczas pływania stylem klasycznym, koordynacja pracy ramion, nóg oraz oddychania*
* *Metodyka nauczania stylu motylkowego (delfin): nauka pracy nóg do stylu motylkowego, nauka pracy ramion oraz oddychania, koordynacja w pracy ramion, nóg oraz oddychaniu*
* *Nauczanie elementów ratownictwa: nauczanie holowania tonącego, nauczanie uwalniania się od chwytów tonącego, doskonalenie nurkowania w dal i w głąb.*
 | *60* | *-* |
| *C6* | ***Narciarstwo****Opanowanie podstaw poruszania się na nartach, opanowanie skrętów równoległych: kontrolowanie prędkości i umożliwiających szybkie zatrzymanie, ześlizg, skręt stop, skręt dostokowy, skręt z półpługu, skręt z poszerzenia kątowego, skręt równoległy NW, śmig bazowy, opanowanie jazdy na krawędziach, skręt równoległy, śmig, jazda w każdym śniegu i terenie, jazda po muldach, jazda w głębokim śniegu, jazda na bardzo stromych stokach, jazda w trudnych warunkach śniegowych (mokry śnieg, szreń)* | *30* | *10* |
| *C7* | ***Aktywność ruchowa adaptacyjna*** *Plenerowe formy aktywności ruchowej, rekreacyjne gry terenowe (bule, palant), turystyka kwalifikowana: rajd rowerowy, wycieczka po okolicy, spływ kajakowy, rejs żeglarski, Street-basket, atletyka terenowa, żeglarstwo, piłka siatkowa-plażowa, obozownictwo, gry i zabawy terenowe, atletyka terenowa, aerobik* | *60* | *10* |
| *C8* | ***Nordick walking****Nordic walking jako kompleksowy trening całego ciała. Jak przygotować się do marszu?, Wybór kijów do chodzenia. Czas i częstotliwość treningu. BHP w nordic walking. Nordic walking treningiem dla każdego. Akcesoria przydatne w treningu. Doskonalenie techniki chodzenia po zróżnicowanym terenie.Trening wytrzymałościowy z kijami. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostujące i zginające przedramiona, mięśnie brzucha i grzbietu.**Nauka balansu i koordynacji. Ćwiczenia rozciągające. Ćwiczenia wytrzymałościowe. Ćwiczenia w parach, gry i zabawy.* | *60* | *10* |
| *C9* | ***Fitness –aerobik****Terminologia stosowana w fitness. Muzyka w fitness. Metodyka zajęć fitness. Choreografia w fitness. Organizacja i bezpieczeństwo zajęć. Usprawnienie osobiste – umiejętności wykonania ćwiczeń objętych programem**Poznanie podstawowych zasad muzyki i jej korelacji z przebiegiem ruchu. Organizacja ćwiczeń aerobowych Zasady doboru ćwiczeń w zależności od zaawansowania ćwiczących, ich wieku, płci. Wyposażenie studentów w umiejętności kierowania zespołem ćwiczebnym i stosowania ruchu jako środka kształtującego psychofizyczne możliwości człowieka. Ćwiczenia porządkowo dyscyplinujące. Wymogi organizacyjno – programowe. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia wzmacniające. Ćwiczenia relaksacyjne. Ćwiczenia rozciągające. Rożne formy zajęć aerobowych (step, tbc, dance, itp.)* | *60* | *-* |
| *C10* | ***Żeglarstwo****Zdobycie wiedzy z zakresu zachowań załogi w porcie i na jachcie – etykieta żeglarska w tym, umiejętność poruszania się i obsługiwania elementów konstrukcyjnych i urządzeń znajdujących się na łodzi, wiedza dotycząca organizacji życia załogi w tym elementy kulinarne higieniczne, zdrowotne i biwakowe. Teoria żeglowania oraz podstawowe przepisy żeglarskie, podstawy meteorologii i ratownictwa wiadomości o jachtach żeglarskich – budowa. Prace bosmańskie obejmujące rodzaje lin oraz umiejętność zastosowania podstawowych węzłów żeglarskich zgodnie z ich przeznaczeniem. Prowadzenie jachtu żaglowego z wykorzystaniem manewrów podstawowych, dodatkowych oraz prowadzeniem jachtu na silniku. Elementy ratownictwa w zakresie ratowania z łodzi i z wody. Ocena sytuacji na wodzie w podejmowaniu decyzji akcji ratunkowych.* | *30* | *-* |
| *C11* | ***Fitness – ćwiczenia siłowe****Podstawy budowy ciała, proporcje ciała. Podstawowe grupy mięśniowe, funkcje mięśni. Podstawy treningu siłowego dla początkujących. Metody treningu siłowego w zależności od założonego celu. Budowa masy mięśniowej i definicji mięśni. Zasób ćwiczeń na mięśnie klatki piersiowej, mięśnie grzbietu, mięśnie ud, mięśnie ramion, mięśnie obręczy barkowej i mięśnie brzucha. Kulturystyka kobiet. Zasady racjonalnego odżywiania.* | *60* | *-* |
| *C12* | *Tenis stołowy-Zarys historii tenisa stołowego, przepisy gry. Postawa i poruszanie się przy stole. Fachowe nazewnictwo uderzeń z forehandu i beckhandu oraz technika ich wykonywania. Serwis i sposoby trzymania rakietki – korekta błędów. Gry pojedyncze, podwójne i mieszane. Nauka sędziowania. Systemy rozgrywek. Zasady organizowania turniejów i zawodów* | *60* | *-* |
| *C13* | *Ćwiczenia z elementami jogi, callanetics**Historia jogi, callanetics, analiza techniki wykonania podstawowych I-asan, poprawne oddych anie, umiejętność panowania nad własnym ciałem, poznanie metod koncentracji, ćwiczenia relaksacyjne* | *60* | *-* |
| *C14* | *Atletyka terenowa udział w różnorodnych ćwiczeniach fizycznych kształtujących sprawność koordynację i kondycję, zabawy i gry ruchowe w terenie, udział w zajęciach w terenie naturalnym: atletyka terenowa, uświadamianie znaczenia aktywności ruchowej w życiu człowieka i jej wpływu na poszczególne układy organizmu, wyposażenie w wiedzę umożliwiającej dbanie o zdrowie wyposażenie w zasób wiedzy na temat dokonywania pomiarów sprawności i wydolności fizycznej organizmu, uświadomienie znaczenia samokontroli i samooceny sprawności i wydolności fizycznej,*  | *60* | *10* |
| *C15* | *Kolarstwo- doskonalenie techniki podstawowych elementów jazdy, podwyższenie sprawności fizycznej, odżywianie podczas wzmożonego wysiłku fizycznego- odżywianie przed wysiłkiem , w trakcie i po wysiłku, wycieczki rowerowe np. Kielce- Ciekoty, Kielce Święta Katarzyna,* | *30* | *10* |
|  | *Razem* | *60* | *10* |
| *\*Istnieje możliwość wybrania wszystkich czterech form zajęć w formie ZGS(zespołowych gier sportowych)* |

 |
| * 1. **Przedmiotowe efekty kształcenia (mała, średnia, duża liczba efektów)**
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **kod** | **Student, który zaliczył przedmiot** | ***Stopień nasycenia efektu przedmiotowego******[+] [++] [+++]*** | **Odniesienie do efektów kształcenia** |
|  | w zakresie **WIEDZY:** |  | dla kierunku | dla obszaru |
| W01 | *Student zna przepisy BHP zachowania się osób na wodzie, w wodzie i w terenie, górach, na stokach narciarskich wykorzystuje je podczas organizacji różnego rodzaju aktywności fizycznej,* | **++** | WF1P\_W13 | M1\_W07 |
| W02 | *Definiuje pojęcia z zakresu sprawności motorycznej organizmu* | **++** | WF1P\_W16 | M1\_W04M1\_W10 |
| W03 | *Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia.*  | **++** | WF1P\_W10 | M1\_W05M1\_W06 |
|  | w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI** |  |  |  |
| U01 | *Posiada umiejętność świadomego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej jako sposób organizacji czasu wolnego.* | **++** | WF1P\_U16 | M1\_U11 |
| U02 | *Student podniesie poziom swojej sprawności fizycznej dzięki opanowaniu umiejętności doboru ćwiczeń, przyborów i przyrządów przydatnych w doskonaleniu poszczególnych elementów sprawności.* | **++** | WF1P\_U02 | M1\_U05 |
| U03 | *Posiądzie umiejętności doboru ćwiczeń do aktywności sportowo-rekreacyjnej w zależności od sprawności własnego organizmu.*  | **++** | WF1P\_U07 | M1\_U07M1\_U10 |
|  | w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:** |  |  |  |
| K01 | *Jest świadom zagrożeń współczesnej cywilizacji i zna potrzeby dbania o swoją sprawność fizyczną i zdrowy styl życia przez całe życie.* | **+** | WF1P\_K01 | M1\_K01 |
| K02 | *Wykazuje aktywność w profilaktyce zdrowia i posiada poczucie odpowiedzialności za swoje życie i zdrowie, dąży do samodoskonalenia przez dobór form aktywności ruchowej odpowiednio do potrzeb i predyspozycji (akceptacja własnej osobowości)* | **+** | WF1P\_K07 | M1\_K09 |
| K03 | *Nabywa umiejętności współpracy w grupie oraz sprawności w organizowaniu czasu wolnego w warunkach naturalnych.*  | **+** | WF1P\_K03 | M1\_K04 |

|  |
| --- |
| * 1. **Kryteria oceny osiągniętych efektów kształcenia dla każdej formy zajęć**
 |
| **na ocenę 3** | **na ocenę 3,5** | **na ocenę 4** | **na ocenę 4,5** | **na ocenę 5** |
| 50% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego | 55% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego | 60% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego | 65% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego | 70% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego |

***Forma i warunki zaliczenia przedmiotu wychowanie fizyczne***

*Frekwencja:*

* *Obecność na zajęciach 4 pkt*
* *Odrabianie zajęć 3 pkt*
* *Spóźnienie na zajęcia do 15 minut - 1 pkt*
* *Nie uczestniczenie w zajęciach 0 pkt*
* *Brak aktywności na zajęciach - 1 pkt*

*Możliwość uzyskania dodatkowych punktów:*

* *Znajomość przepisów z wybranej dyscypliny sportu ,*

*sędziowanie z poprawna sygnalizacją 0 - 2 pkt*

* *Udokumentowana czynna aktywność fizyczna*

*w zajęciach organizowanych w UJK 0 – 12 pkt (4 x 3 pkt)*

* *Udział w testach sprawności fizycznej 0 – 4 pkt (2 x 2 pkt)*
* *Aktywna pomoc w organizacji rozgrywek sportowych 0 – 3 pkt (3 x 1 pkt)*
* *Opracowanie materiałów teoretycznych 0 – 3 pkt (jedna praca)*
* *4 elementy techniczne z wybranej dyscypliny sportu 0 – 16 pkt (4 x 0–4 pkt)*

*Suma punktów możliwych do zdobycia:* ***100***

*Frekwencja: max. 60 pkt do uzyskania (15 zajęć x 4 pkt)*

*Dodatkowa punktacja: max. 40 pkt do uzyskania*

|  |
| --- |
| * 1. **Metody oceny dla każdej formy zajęć**
 |
| **Egzamin ustny** | **Egzamin pisemny testowy** | **Projekt** | **Kolokwium**  | **Zadania domowe** | **Referat Sprawozdania****Konspekty** | **Sprawdzian****praktyczny** | **Dyskusje** | **inne**  |
|  |  |  |  |  | *X* | *X* |  | *Zaliczenie wg punktacji* |

1. **BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** |
| **Studia****stacjonarne** | **Studia****niestacjonarne** |
| *LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/* | ***60*** | ***10*** |
| *Udział w wykładach* |  |  |
| *Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach... itd.* | ***60*** | ***10*** |
| *Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym itp.* |  |  |
| *SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/* |  | ***40*** |
| *Przygotowanie do wykładu* |  |  |
| *Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium itp.* |  |  |
| *Przygotowanie do egzaminu/kolokwium* |  |  |
| ***ŁĄCZNA LICZBA GODZIN*** | ***60*** | ***50*** |
| **PUNKTY ECTS za przedmiot** | **2** | **2** |

*Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)*

 *.....................................................................................................................................*